



EMENTA DA SEMANA

Nº5

DE 29 SET A 3 OUTUBRO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

- **NOTA:** Todos os pedidos de dieta diária devem ser efetuados até às 9h30 do próprio dia: lilianaferreira@cbomsucesso.pt

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Couve c/cogumelos e cenoura
- Gratinado de couve-flor, cenoura e amêndoa



LACTOSE



OVOS



GLÚTEN



SOJA



PEIXE



CRUSTÁCEOS



MOLUSCO



SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG



SOPA: CREME DE CENOURA

MENU 1: ESPARGUETE INTEGRAL À BOLONHESA (vaca)

MENU 2: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: MAÇÃ

TER



SOPA: CREME DE ESPINAFRES

MENU 1: PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS C/ARROZ DE CENOURA



MENU 2: VACA ESTUFADA C/ARROZ E ERVILHAS

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: PÊRA

QUA



SOPA: AGRIÃO

MENU 1: MACEDÓNIA DE PESCADA C/OVO



MENU VEGETARIANO: QUINOA C/ TOMATE, PIMENTO E QUEIJO FETA

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

FRUTA: BANANA

QUI

SOPA: JULIANA

MENU 1: JARDINEIRA DE PORCO C/FEIJÃO VERDE, CENOURA, ERVILHA E BATATA

MENU 2: BIFES DE FRANGO GRELHADOS C/ARROZ E FEIJÃO VERDE

SALADA: ALFACE/TOMATE/PIMENTO TRICOLOR

FRUTA: KIWI

SEX



SOPA: CALDO VERDE

MENU 1: ATUM Á BRAS



MENU 2: PEIXE ESPADA GRELHADO C/ BATATA E COUVE FLOR

SALADA: ALFACE/TOMATE

FRUTA: VARIADA